



Sobremesas

Sobremesas com Fruta

## Gratinado de Maçãs Caramelizadas e Pepitas de Chocolate

🕒 30 min.

👉 Fácil

💰 Económico

🍴 6 doses

### Ingredientes

200 g de Chocolate Preto 70% NESTLÉ Sobremesas  
4 0 maçãs golden  
3 0 ovos  
300 ml de leite meio gordo  
2 c. de sopa de farinha  
80 g de açúcar  
30 g de pinhões  
1 noz de manteiga

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	399,7 kcal	20%*
<b>Proteínas</b>	9,2 g	18%*
<b>Lípidos</b>	21,6 g	31%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	40,8 g	16%*

\*DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)

### Preparação

- 1 Pré-aqueça o forno com o termostato na posição 6/7 (200°C). Lave, descasque e corte os maçãs em lâminas grossas.
- 2 Aloure os pinhões numa frigideira sem adicionar qualquer gordura. Reserve. Adicione as maçãs com 20 g de açúcar e uma noz de manteiga, leve ao forno durante 5 minutos. Com a ajuda de uma faca grande, parta o chocolate em pedaços.
- 3 Numa tigela, misture 60 g de açúcar, a farinha, o leite e os ovos.
- 4 Num tabuleiro de ir ao forno distribua as maçãs e verta o preparado à base de leite. Distribua por cima o chocolate e os pinhões.
- 5 Coloque no forno durante 15 a 20 minutos.